

Kręgosłup a twardość mostów nartorolek kompozytowych i aluminiowych

Autor: mmm - 01/12/2017 21:36

Dzień dobry. Dawno mnie tu nie było 😊. Kiedyś (2015) jeździłem na Skike V8 (to było piękne), zrobiłem ok. 400 km i musiałem zrezygnować ze względu na bóle nóg; po pewnym czasie okazało się, że to nie tyle nogi, co kręgosłup, a nogi to tylko objaw. Poważna sprawa się z tego zrobiła.. Skiki sprzedałem na tym forum (mam nadzieję, że służyą dobrze) i postanowiłem zapomnieć o rolkach terenowych czy nartorolkach. W tym roku zauważyłem, że wolna jazda na biegówkach (chodzenie) stylem klasycznym (odpada krok łyżwowy, a nawet bardziej dynamiczny krok klasyczny - uderzenia przenoszą się na kręgosłup i zaraz to odczuwam - nie wolno mi oderwać narty od podłoża) na biegówkach znakomicie pomaga na moje dolegliwości. Póki co śnieg jest, ale pewnie wkrótce zniknie. Tak bardzo wstępnie (i nieśmiało) rozważam kupno nartorolek do klasyka, żeby choć trochę, absolutnie rekreacyjnie kontynuować te spacer-y narciarskie latem.

Moje pytanie: czy różnica w komforcie (amortyzacja, ugięcie nartorolki) pomiędzy nartorolkami Marwe 700 XC a , na przykład, Rollspeed Classic R75 jest odczuwalna (bo różnica w cenie jak najbardziej)?

Czy to jest tak, że od razu zauważamy różnicę?

Wie ktoś?

Próbował ktokolwiek jednych i drugich?

Rozumiem, że na nartorolkach o długości 700 mm będę w stanie wolno jechać nie odrywając nartorolek od asfaltu. Takie szuranie bardziej aniżeli bieg. Czy nie?

Zapraszam do odpowiedzi 😊

Odp: Kręgosłup a twardość mostów nartorolek kompozytowych i aluminiowych

Autor: Alicja - 01/14/2017 20:25

Biegałam na wszystkich modelach: twin, easy i duplex.

Twiny są bardzo wolne. Wolniejsze niż narty. Do skike nie masz nawet co porównywać. Twiny są do treningu siłowego dla zaawansowanych biegaczy, także takich, którzy nie mają w okolicy żadnych podbiegów, biegają na płaskich trasach i muszą mieć solidny opór, żeby zrobić efektywny trening. To nie jest model do biegania rekreacyjnego.

Easy są stosunkowo szybkie, dla kogoś, kto nie chce się zmęczyć bezkrokiem, biega rekreacyjnie, albo chce łatwo wbiegać pod górę. Nadają się też do startów, bo są porównywalne z innymi modelami startowymi.

Po jednym sezonie okazały się dla mnie za szybkie, bo trening był nieefektywny - bezkrok bez wysiłku. Przesiadałam się na duplex, które mają dwa koła jak w easy i dwa jak w twinach. I to jest faktycznie

pośrednie rozwiązanie. Prędkość porównywalna z rollspeedami, ale lepsza stabilność, no i jednak most pracuje. Do treningu na płaskim idealne, biegałam też na nich uphill (treningowo, nie startowo) i jest to dokładnie taki poziom wysiłku jaki potrzebuję.

Biegałam też na rollspeedach, na swenorach, marwe i swixach. I jednak moje duplex sa najlepsze pod względem stabilności (szerokie koła z rowkami). No i koła się stosunkowo wolno zużywają (np. w starym modelu rollspeed dużo szybciej się starły).

=====

Odp: Kręgosłup a twardość mostów nartorolek kompozytowych i aluminiowych

Autor: mmm - 01/14/2017 21:21

Dzięki.

Czyli Twiny odpadają.

Easy to pewnie jak Skike z kołami PU - stuk-puk, stuk-puk i kilometry lecą bez (prawie) wysiłku.

Biegałaś na Marwe kompozytowych? Jakie wrażenia w porównaniu twoimi Ski Way Duplex? Odczuwa się różnicę?

Dobrze zrozumiałem opis modelu Duplex - z tyłu koła PU szer. 44 mm, z przodu gumowe szer. 55 mm, łożyska jednokierunkowe tylko na tylnych kołach?

Trochę dziwna sprawa robi się, kiedy trzeba wymienić koła, bo i gumowe, i PU są sprzedawane w kompletach po 4 sztuki. Czyli chcąc wymienić w swoich Duplexach wszystkie koła musisz kupić dwa komplety po cztery koła za 1000 zł? Czy ja coś popendoliłem?

=====

Odp: Kręgosłup a twardość mostów nartorolek kompozytowych i aluminiowych

Autor: skiffrace - 01/15/2017 04:32

Czy wiesz że w wielu wypadkach różne koła pasują do różnych nartorolek, i koła są sprzedawane osobno w kilku różnych szybkościach: wolne, średnie, szybkie.

Np Swenor, być może inny tex:

xcski.gearwest.com/c/wheels-and-parts/400465/393504/1172348

Tak więc rozważ kupno "universalnej" rolki, zacznij np od średnich koł, i jeśli nie spodoba ci

sie, dokup inne kolka duzo tanszym kosztem niz zmienianie calej rolki.

=====

Odp: Kręgosłup a twardość mostów nartorolek kompozytowych i aluminiowych

Autor: Alicja - 01/15/2017 12:04

Na marwe biegałam tylko na aluminiowych 700 A, na wolnych kołach 7 lub na najszybszych 1 (różnica jest w miękkości kół i jeździe, ale oczywiście most tak samo sztywny).

Co do kół, to w skiway one się bardzo wolno zużywają, nawet jeśli sprzedawane na komplety, to można zamówić w sklepie komplet mieszany.

Każdy z nas ma inną siłę, długość treningu, inne trasy, trudno porównywać się do kogoś obcego. Dla mnie duplex jest idealny, bo wreszcie mam sprzęt zbliżony prędkością do nart na normalnym śniegu. Ale do startów i tak mam szybsze nartorolki (marwe 700A z kołami 1).

=====

Odp: Kręgosłup a twardość mostów nartorolek kompozytowych i aluminiowych

Autor: skifrace - 01/15/2017 15:06

Jeszcze ostatnia uwaga nt. szybkości kol/hamowania itp.

Problem z kołami o różnych szybkościach polega na tym że zawsze są one szybkie/srednie/wolne, bez względu na teren i jak się czujesz.

Idealnie, gdy biegнешь stromo pod górę, opór powinien być mały, a gdy zjeżdżasz z góry, duży.

Dlatego jestem wielkim fanem reduktorów szybkości które włączasz w zależności od terenu.

Używam tych z firmy Jenex, ale są też inne:

www.jenex.com/products/speed-reducers

=====

Odp: Kręgosłup a twardość mostów nartorolek kompozytowych i aluminiowych

Autor: mmm - 01/15/2017 18:07

@ skiffrace

Wydaje mi się, że tak właśnie jest z kołami Ski Way. "Wykombinowałem", że kupując kompletny model Twin z kołami gumowymi plus zestaw kół PU za 499 zł mogę mieć do dyspozycji (na przykład, w zależności od samopoczucia) wszystkie trzy modele Ski Way do klasyka, tj. Twin, Duplex i Easy. Zakładam, choć jeszcze o to nie pytałem w sklepie, ale tak wynika ze zdjęć i specyfikacji, że mosty w tych trzech modelach są identyczne.

Hamulce, jak gdzieś wcześniej wspominałem, to rzecz nie do przecenienia. Te od Jenoxa są uniwersalne, czy pasują tylko do ich rolek?

=====